



Entrenamiento Híbrido 30' (Cardio + Fuerza)

Sesión diseñada por especialistas del Centro Médico y Pediátrico Gemma Morera.

Objetivo:

Mejorar condición física, composición corporal y salud general en 30 minutos mediante un entrenamiento híbrido de cardio y fuerza, seguro y adaptable a cualquier nivel.

Estructura del entrenamiento

Duración total: **30 minutos**

- **4 bloques** de 4 minutos cada uno.
- **Descanso entre bloques:** 1 min.

Dentro de cada bloque:

- Ejercicio cardiovascular: 30 segundos
- Ejercicio de fuerza: 8-12 repeticiones (o tiempo equivalente)
- Descanso activo o reposo: 30 segundos
- Repetir secuencia hasta completar 4 minutos.

Rutina ejemplo guiada paso a paso

Bloque 1 (enfocado en miembros inferiores)

- * Cardio: Jumping jacks o carrera suave en sitio (30 s)
 - * Fuerza: Sentadillas con peso corporal o carga adaptada (8-12 repeticiones controladas)
 - * Descanso activo/pasivo: 30 s
- (Repetir la secuencia hasta los 4 minutos)

Bloque 2 (tren superior, énfasis espalda)

- * Cardio: Skipping moderado (elevaciones rodillas) (30 s)
 - * Fuerza: Remo con banda elástica o mancuernas ligeras (8-12 repeticiones lentas y controladas)
 - * Descanso activo/pasivo: 30 s
- (Repetir la secuencia hasta los 4 minutos)

Bloque 3 (tren superior, énfasis en hombro+core)

- * Cardio: Mountain climbers o plancha con movimiento (30 s)
- * Fuerza: Elevación lateral con banda elástica o mancuernas (20-30 s continuados)



* Descanso activo/pasivo: 30 s
(Repetir la secuencia hasta los 4 minutos)

Bloque 4 (combinado global)

* Cardio: Burpees adaptados (30 s)
* Fuerza: Zancadas búlgaras con peso corporal o lastre (20-30 s controlados)
* Descanso activo/pasivo: 30 s
(Repetir la secuencia hasta los 4 minutos)

Adaptación según nivel:

- **Principiante:** Reduce tiempo cardio a 20 s, ejercicios de fuerza con peso corporal o muy ligero. Aumenta descanso a 45 s si lo necesitas.
- **Intermedio:** Usa peso ligero-moderado, mantén estructura indicada.
- **Avanzado:** Incrementa intensidad de cardio (alta intensidad), aumenta carga ejercicios de fuerza progresivamente según sensación subjetiva de esfuerzo (RPE 7-8).

Indicaciones importantes:

- Realiza calentamiento previo de 3-5 min (movilidad articular y activación muscular).
- Mantén técnica adecuada; prioriza calidad sobre cantidad.
- Ajusta la intensidad en función de tus capacidades, edad y condición física.
- Consulta a profesionales de salud antes de iniciar si tienes lesiones previas o problemas médicos.

Este plan es solo un ejemplo general y puede no ajustarse a las necesidades específicas de cada persona. La edad, el estado físico, posibles lesiones o condiciones médicas requieren un enfoque individualizado. Por eso, lo ideal es contar con el acompañamiento de un preparador físico profesional, como los del Centre Mèdic i Pediàtric Gemma Morera, que evaluará tu punto de partida y diseñará un plan adaptado a ti, seguro, eficaz y sostenible. Tu cuerpo es único — tu entrenamiento también debería serlo.

➡ **Centro Médico y Pediátrico Gemma Morera**
Entrenamiento Personalizado & Salud Integral